保健コーナー

健康診査

健診名	とき	対象
乳児	7月6日(金)	平成24年2月生まれ
1歳6か月児	7月13日(金)	平成22年12月生まれ
2歳児歯科	7月9日(月)	平成21年12月生まれ
3歳児	7月20日(金)	平成20年12月生まれ

受付 午後1時～1時45分
ところ 保健センター
持ち物 母子健康手帳、事前に郵送した問診票、歯ブラシ(乳児を除く)
※病気等で受診できない方は、翌月に受診してください。
※乳児健診時に絵本の読み聞かせを紹介するコーナーがあります。

こころの健康相談

とき 7月4日(水)午前9時30分～11時20分
ところ 保健センター
内容 臨床心理士による相談
申込み 事前に健康推進課へ。

ファミリー歯科健診

とき 7月11日・25日(水)午後1時30分～2時30分
ところ 保健センター
対象 市内在住の方
内容 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)
持ち物 歯ブラシ、健康手帳(お持ちの方)
申込み 事前に健康推進課へ。

骨粗しょう症検診

とき 7月3日(火)～5日(木)午前9時～11時30分
ところ 保健センター
対象 市内在住の30歳以上の方(妊娠中の方又は妊娠の可能性のある方は除く)
定員 各日200人
費用 400円(70歳以上の方・生活保護受給者は無料)
申込み 6月5日(火)から直接又は電話で健康推進課へ。
※後日受診券はがきを送付(混雑を避けるために時間を指定させていただきます)

予防接種

□麻しん風しん混合
第1期 1～2歳未満
第2期 平成25年4月に小学校入学予定の児童
第3期 中学1年生
第4期 高校3年生相当

休日・夜間案内

■休日夜間急患診療所
診療時間 平日午後5時～11時　休日午前9時～午後11時
ところ 東松山医師会病院
☎22-2822　神明町1-15-10

■休日歯科センター
診療日 日曜日及び祝日午前9時から
受付 午前8時30分～11時30分
ところ 保健センター内☎24-3920
内容 緊急の方を対象にした歯科診療

■比企地区こども夜間救急センター
診療日 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午後8時から
受付 午後7時30分～10時(事前に電話相談の上、来院)
ところ 東松山医師会病院内
☎22-2822　神明町1-15-10
対象 原則として満15歳以下

■休日当番医　**診療時間** 午前9時～午後5時

とき	医療機関名	診療科目	所在地・電話
7月1日(日)	上野医院	内科・外科	滑川町羽尾1077 ☎56-2508
7月8日(日)	サン・クリニック	産婦人科	西本宿373-5 ☎35-3725
7月15日(日)	平成の森川島病院	内科	川島町畑中478-1 ☎049-297-2811
7月16日(祝)	たばた小児科	小児科	吉見町久保田616-8 ☎54-8822
7月22日(日)	岸澤内科心療科医院	精神科・内科・心療内科	材木町16-13 ☎22-0762
7月29日(日)	中川医院	内科	柏崎703-4 ☎23-1004

健康ガイド ～正しく使おう電動歯ブラシ～

昨今、軽量化が進みファッション性の高いものが登場して、利用者が急増している電動歯ブラシですが、注意したい点は次のとおりです。

①持ち方 歯ブラシの振動に負けないよう、しっかり固定させて持つことが大切です。手用歯ブラシとは違いペングリップよりもパームグリップで持つとよいでしょう。

②磨き方 種類により、ブラシを動かさないで歯にそっとあてるだけのものと、軽い力で細かく動かす必要があるものがあります。

③歯磨剤 歯を傷つけないために研磨剤の入っていないジェル状や液体のものを使いましょう。

これらを間違えると汚れが落ちないだけでなく、歯や歯肉を痛めることがあります。

必ず添付の取扱説明書を読んでから使いましょう。

パームグリップ　ペングリップ

●問合せ…健康推進課(保健センター)〒355-0016　材木町2-36
☎24-3921 FAX22-7435

こちらウォーキングセンターです

●所在地…松本町1-9-37　☎23-9090　●開館…午前9時～午後5時
●休館…月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

□街・郷あるき
高麗川ウォーク　坂戸高麗川ふるさと遊歩道
とき 7月10日(火)
コース 北坂戸駅－溝端公園－高麗川大橋－若宮橋－大家公民館－森戸橋－城西大学－川角駅(約10km)
参加費 200円(交通費は自己負担)
申込み 7月6日(金)までに直接又は電話で。

□山・里あるき
バスハイク　谷川岳エコハイキングコース
とき 7月24日(火)
コース 詳細は6月末までにウォーキングセンターに掲示します。
参加費 3,000円(バス代、保険代等)
申込み 7月1日(日)から直接(電話申込不可)参加費を添えてウォーキングセンターへ。

□ふるさとウォーク
とき 7月17日(火)
集合 ウォーキングセンター午前9時
コース 百穴コース(10km)
参加費 100円
申込み 当日受付

□ネイチャーウォーク・自然に親しむ会
市民の森　一夏一
とき 7月28日(土)
集合 物見山駐車場午前9時
※正午解散予定
内容 夏の植物や生き物の観察
持ち物 筆記用具、双眼鏡など
参加費 無料
申込み 当日受付

7月 月例市民ウォーキング

主催	とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食
松山市民活動センター ☎23－9311	7月7日(土)	午前6時	松山市民活動センター	早朝ウォーク(岩鼻運動公園)コース(6km)	不要
大岡市民活動センター ☎39－0602	7月12日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	冑山八幡様コース(5km)	不要
唐子市民活動センター ☎22－0672	7月6日(金)	午後6時30分	唐子市民活動センター	薄暮ホタル巡りコース(6km)	不要
高坂市民活動センター ☎34－3730	7月14日(土)	午前6時30分	高坂市民活動センター	早朝ウォーク(越辺川堤)コース(6km)	不要
野本市民活動センター ☎23－7077	7月5日(木)	午前6時	野本市民活動センター	早朝ウォーク(花いっぱい花壇東)コース(7km)	不要
高坂丘陵市民活動センター ☎35－4311	7月27日(金)	午前6時45分	高坂丘陵市民活動センター	バスハイク(赤城高原・吹割の滝)コース(6km)	要
平野市民活動センター ☎25－2220	7月7日(土)	午前6時15分	平野市民活動センター	早朝ウォーク(ぼたん園・野田里山)コース(5km)	不要

みんなきらめけ!! ハッピー体操 6月

介護予防を目的とした体操です

ところ	とき
市民体育館	④・18日(月)
高坂丘陵市民活動センター	⑤・19日(火)
野本コミュニティセンター	⑪(注1)・25日(月)
北地区体育館	⑭・28日(木)
唐子地区体育館	⑥・20日(水)
大岡市民活動センター	7・21日(木)
大岡コミュニティセンター	5日(火)
南地区体育館	⑧・22日(金)
松山市民活動センター	⑫日(火)
きらめき市民大学	⑪・25日(月)
総合福祉センター(注2)	26日(火)
すわやま荘(注2)	19日(火)

時間 午前10時～11時30分(高坂丘陵・大岡市民活動センターは午後2時～3時30分)
持ち物 フェイスタオル(体操に使用)、バスタオル(敷物として使用)、体育館履き、飲物
※事前申込は不要。直接会場へ。
問合せ 高齢介護課
☎21-1406
又は総合福祉エリア
☎21-5570
(注1)野本市民活動センターで行います。
(注2)60歳以上の方が対象です。
○囲みの日は体力測定のため、開始が30分早まります。